

译·爱行动项目组 译

食品与营养参考



**The Leukemia &
Lymphoma Society**
Fighting Blood Cancers

目 录

1	人人好营养.....	4
2	癌症治疗中和治疗后的营养.....	7
3	食品安全.....	7
4	癌症的药物治疗与营养.....	9
5	调节食欲.....	10
6	体重增加.....	13
7	牙齿的健康.....	13
8	足量饮水.....	14
9	嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项.....	16
10	营养师和营养学家.....	17
11	营养信息评估.....	18
12	相关资源.....	20
13	鸣 谢.....	24

1 人人好营养

民以食为天。吃了什么、吃了多少都将直接影响我们的体能、情绪甚至对自身身体状况的判断。

健康的生活方式对我们很重要。它既能维持身体强健，又可以强化免疫系统（主要由抗感染的细胞和蛋白质组成），还可以降低罹患一些疾病的风险——其中包括某些心脏病和癌症。

健康的生活方式包括很多内容，健康的饮食便是其中重要的一部分。许多营养专家认为，对每一个人，包括癌症康复者在内，吃得种类多样、营养全面才算吃得健康。例如需要在以下三方面之间保证饮食平衡：

- 水果和蔬菜
- 五谷杂粮
- 低脂高蛋白食物，如鱼，瘦肉和家禽

水果、蔬菜、五谷杂粮以及其它植物性食品中存在着一些天然化合物。这些化合物就是许多“食以养生”的人想了解的所谓“植物营养素”（又名“植物化合物”）。

正是由于这些植物营养素的存在，植物才会拥有丰富的颜色、独特的口感和气味。许多种类的营养素对人体健康有不少好处。

相对于成分单一的营养补充剂，这些天然营养成分作为完整食物吃下去更能发挥协同作用，给你带来健康保护。

若想获取植物营养素，人们可以食用各种植物性食物（如水果、蔬菜、五谷杂粮等）。此外，香料和茶中也含有此类物质。

以下是一些关于食用水果和蔬菜的小建议：

- 每日摄入 5-10 份的水果和蔬菜（大部分水果蔬菜 1 份为半杯量，绿色叶菜类、瓜类和浆果类 1 份为 1 杯量）。（译者注：在美国，“一杯”的容量约为 240 毫升，即比一瓶牛奶的体积略大一些）
- 每日至少摄入 1 份十字花科蔬菜，如椰菜、花椰菜、卷心菜、芽甘蓝、羽衣甘蓝、西洋菜以及小萝卜（1 份绿色叶菜如甘蓝为 1 杯量，其他蔬菜如花椰菜则为半杯量）。
- 这些食物在肿瘤治疗过程中和结束后都可以放心食用，然而医生可能会建议部分患者在治疗的特定阶段不要生吃水果和蔬菜（参见本章第 7 页《嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项》）

想获得有关个人健康饮食和营养的可靠信息，请咨询：

美国饮食营养协会(ADA)

营养信息热线：(800) 366-1655

工作时间：星期一至星期五，早上 9 点到下午 4 点（美国中央标准时间）

你可以拨打美国饮食营养协会的营养信息热线，请他们来推荐你所在地区的注册营养师，以便提供个人营养指导。在预约前，你可以先确定一下你的医疗保险能否为该服务买单。

良好的营养是健康生活方式的一部分，此外，健康的生活方式还应包括：

- 维持正常体重；
- 经常喝水或其他不含咖啡因的饮料；
- 每日适当活动，比如散步；
- 放松心情（缓解压力）；
- 睡眠充足；
- 不吸烟、滥用药物，不酗酒。

2 癌症治疗中和治疗后的营养

良好的饮食有助于癌症患者在治疗期间及治疗之后感觉良好，保持强壮的体魄。饮食合理、维持体重正常的患者往往更能经受住治疗所产生的副作用。丰富的营养也有助于机体重建患者在治疗过程中损失的血细胞和组织。

目前，研究者还没有发现任何食品或保健品可以预防、诱发、治疗或治愈白血病、淋巴瘤、骨髓瘤或骨髓增生异常综合征，。尽管如此，悉心准备患者的饮食和营养补充还是能改善患者的健康状况与心理状态的。

3 食品安全

食品安全对每个人都很重要，对癌症患者影响尤甚。治疗会导致癌症患者机体免疫力下降，这大大增加了他们感染食源性疾病的风险。

以下这些方法有助于保证你的食品安全：

- 保持双手、料理台、盘子、砧板和厨房用具的清洁。
- 经常更换洗涤海绵和擦碟干布。
- 彻底清洗水果和蔬菜。
- 处理肉、鱼和禽类等生食时，应与熟食分开使用盘子、砧板等厨具。
- 使用微波炉或者电冰箱解冻食品，而不要放在料理台上自然解冻。
- 烧菜时使用烹饪专用温度计，确保肉类熟透。

留意食品标签上的保质期和食品腐坏的迹象。若无法确定食物是否腐坏，请将其抛弃。

食品安全教育合作组织(PFSE)为儿童提供了许多食品安全的资讯和有趣的主意。该组织旨在教导大家如何安全地处理食品，保护食品免受细菌污染。相关资讯参见该组织网站。

食品安全教育合作组织(PFSE)

电话：(202) 220-0651

网址：www.fightbac.org

4 癌症的药物治疗与营养

一些用于癌症治疗的药物可能会与某些食物发生反应，你的医疗小组会就此类反应作出说明。

当你开始新的治疗方法或是开始用新药时，最好告诉医生你可能对哪些食物过敏，并咨询以下事项：

- 服用这种药物时，我需要补充特别的营养吗？
- 这些药物必须空腹服用吗，能否同时进食？
- 这种治疗方式是否有已知的食物-药物不良反应？
- 是否有维生素或营养补充剂与药物发生反应的先例？
- 治疗中有什么饮食忌口吗？
- 治疗或服药期间，是否需要多喝水或补充其他液体？
- 此外，可以饮用包括啤酒和葡萄酒在内的酒精饮料吗？
- 一旦服药后出现呕吐现象该怎么做？

更多的关于治疗和副作用的问题可参考协会手册《了解药物治疗和控制副作用》，以便向医生咨询。

5 调节食欲

癌症患者的营养问题和需求各有不同，主要根据以下情况而有所差异：

- 年龄
- 疾病类型或治疗方式
- 疾病或治疗所处的阶段
- 其他疾病（如高血压、心脏病、糖尿病或抑郁症）的影响

疾病及其治疗可能会增加身体对热量和蛋白质的需求。同样，接受放化疗和个别药物治疗的患者每日也需要补充更多的热量和蛋白质。但与此同时，治疗副作用却又可能使你难以摄取足够的热量和蛋白质。

“吃得足够”就是治疗期间以及治疗后患者所要面对的难题之一。对部分患者而言，疾病或治疗中出现的某些副作用会影响以下几个方面：

- 食欲、味觉和嗅觉
- 咀嚼或吞咽
- 吸收食物营养的能力

一般情况下，副作用可以通过服用药物或采用其他疗法加以控制。有效控制副作用对帮助患者获取所需的营养很重要，以使他们——

- 耐受治疗，从而恢复健康
- 防止体重下降
- 维持总体健康水平

无论何时，只要条件允许，患者就应该遵照医生的建议，每天吃各种各样的食物，如水果、蔬菜和五谷杂粮等。

进食足量食物，尤其是高蛋白食品，有利于：

- 身体康复，包括生成新的血细胞
- 抵抗感染
- 提供能量，防止肌肉萎缩

高蛋白食物主要有：

- 瘦肉
- 鱼肉
- 豆类和豆腐

- 蛋奶制品（鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪）

以下方法可以帮助你获取充足的热量和蛋白质：

- 少食多餐，每天分作四至六顿进食。
- 手边随时准备一些现成的零食或点心。
- 如果吃不了固体食品，则可以准备一些流质，如果汁、汤或奶昔。
- 若想补充更多热量，可在已烹饪好的食物或汤汁中加入高热量的流质（如肉汤、牛奶、奶油或者肉汁）来代替清水。
- 经常喝水和其他清淡的流质（如肉汤、姜汁饮料、柠檬汁）来防止身体脱水。
- 多吃柔软的食物或能煮烂的食物。
- 将食物切细至能一口吃掉的大小，或者把食物研磨、搅碎，以减少咀嚼。
- 出门时随身携带零食。
- 当患者嗅觉或味觉发生变化时，可相应地调整烹饪方法，尝试新的食品。
- 有条件时，可在饭前散散步，增进食欲。

- 如果亲友在身边，可以请他们陪你一同用餐。单独用餐的时候，则可听听广播或看看电视。
- 和他人一同购买食物，烹饪食品。
- 很多地区为癌症患者提供了烹饪课程。如果你对此感兴趣，咨询你所在地的白血病淋巴瘤协会分会，他们可能会有所了解，并向你介绍适合参加的课程。

6 体重增加

一些药物治疗会使部分患者食欲旺盛，体液潴留（滞留），导致患者体重有所增加。这种情况下，除非医生建议，否则患者不宜盲目节食减肥。此时患者可选择低盐低脂饮食，少食用黄油、人造黄油、油脂，杜绝食用肥肉。你可以就此向营养专家咨询，他们的建议会有所帮助。如果需要的话，也可以请你的肿瘤科医生推荐有关专家指导饮食。

7 牙齿的健康

营养和牙健康相关，牙的护理是整个癌症护理的一个重要组成部分。牙、牙龈及口腔的问题会干扰进食。同样，营养不良也会引起牙科问题。如可能，请在治疗开始之前去看牙科医生。

- 保持牙齿和口腔卫生，预防牙龈疾病和感染，包括按医生处方洗漱口腔。
- 每天检查自己的口腔，以及时发现问题。
- 一旦出现口腔、牙齿、下颌疼痛或其他可能的口腔症状，立即告诉你的肿瘤科医生和牙科医生。
- 必要时，肿瘤科医生可能推荐你去看肿瘤科牙医（接受过如何治疗癌症患者的特殊训练的牙科医生）。
- 向你的健康护理小组咨询口腔卫生和饮食方面的建议，以减少或减轻不适。。

患者有必要向牙科医生说明过去病史并及时告知最新医疗情况，同时向牙科医生和肿瘤科医生提供双方的姓名和联系电话，以方便他们相互交流，进行会诊。如有可能，医生会建议患者在癌症治疗开始之前完成所有必要的口腔医疗项目。

8 足量饮水

出于多种原因，患者需要摄入大量的水分。比如：

- 某些癌症治疗方法，如放化疗、药物治疗等，都会引起患者脱水。
- 某些由癌症治疗副作用（如腹泻、呕吐）也会使患者需要更多的水分。
- 摄入充足的水分对于患者缓解疲劳，解决便秘问题特别有利。

在一些化疗中，患者通过静脉输液补充水分。如果患者采用口服药物治疗的话，则应在医疗小组的指导下每天多喝水或其他不含咖啡因的饮料。最好能够全天喝水或饮用其它经医生许可的饮料。如果喝不下，全天有规律地每隔一段时间喝一小口对身体也是有益的。

但是饮水过多也是有可能的。每天所需饮水量受许多因素影响，并不固定，所以患者应该询问医疗小组的意见，并遵照医疗方案合理补水。你的医疗小组可能会建议你饮用一些肉汤、运动饮料等汤水以恢复体内电解质的平衡。人体内的电解质多种多样，主要包括钠(Na^+)、钾(K^+)、钙(Ca^{2+})、镁(Mg^{2+})、氯(Cl^-)、磷酸根(PO_4^{3-})以及碳酸氢根(HCO_3^-)离子。这些电解质在人体内起着许多重要的作用。

一般而言，癌症患者禁忌饮用含咖啡因和酒精的饮料，因为这将加速电解质的损耗。一旦如此，你的医疗小组可能会建议你摄入等量的不含咖啡因饮料和非酒精饮料，以恢复机体的电解质平衡。

9 嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项

某些患者体内的嗜中性粒细胞（免疫细胞的一种）的数目低于正常值，因此需要知悉嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项，来保护他们免遭食物及饮料中的细菌或其他有害生物体感染。

“嗜中性粒细胞减少症”是指一种中性粒细胞浓度低于正常值的疾病。当患者体内中性粒细胞数量降低到某一特定的数值以下时，你就需要开始特别注意这些事项，直到细胞数目有所回升为止。“嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项”旨在降低人体被病菌侵害的风险。不同的癌症中心对采取这种措施的标准存在差异，所以你需要向医疗小组请求一些专业指导。另外，与仅接受放疗的患者相比，接受干细胞移植（骨髓移植）的患者需要执行更严格的饮食限制标准。

嗜中性粒细胞减少症的饮食注意事项的基本内容如下：

- 不要生吃任何蔬菜和大多数水果。可以食用煮熟的蔬菜、罐装水果和罐装果汁。果皮很厚的水果（如香蕉和橙子）是很好的选择。
- 不吃未完全煮熟的肉类、鱼类和鸡蛋。肉类应烹至熟透。所有的鸡蛋应彻底煮熟（蛋黄完全凝固）。
- 不要去沙拉餐台和熟食店。购买真空包装的午餐肉而非现切的肉片。
- 只食用经巴氏消毒处理的牛奶、酸奶、奶酪或其它奶制品。
- 避免食用酶法促熟干酪和蓝霉乳酪，例如比然奶酪、卡门波特奶酪、路凯夫奶酪、斯尔顿奶酪、高贡佐拉奶酪和蓝奶酪。
- 你可以使用家里的自来水或者瓶装水进行烹饪。但是不要使用井水，如果一定要用，需在使用前先煮沸 1 分钟。

10 营养师和营养学家

你或许会请你的医生为你推荐一位营养师或营养学家，让他来帮助你制定明确的饮食计划。人们常会将“营养师(Dietitians)”和“营养学家(Nutritionists)”这两个称谓混用，而事实上营养师可以称自己为营养学家，但营养学家却不一定是营养师。所谓的注

册营养师(RD)，必须是完成了理论课程，拥有相关认证的临床实习，并成功通过了国家资格考试的临床医师。此外，注册营养师还需要根据注册营养师委员会的要求不断接受再教育和职业技能培训。

营养师或者营养学家可以：

- 为你量身打造合理的饮食计划。
- 帮助你控制食欲和体重方面的变化。
- 帮助你应对治疗的副作用。
- 为你提供食物、维生素、中草药和营养补充剂方面的建议。
- 为癌症患者提供个性化的康复饮食计划。

患者如果长期无法摄入食物或饮水，其肿瘤医师就会推荐一位营养师，为他们制定高热量、高蛋白的营养补充处方，进行插管鼻饲，直到患者能够正常进食。干细胞移植（骨髓移植）的患者通常通过静脉注射而非插管鼻饲的方法来补充营养物质。这些治疗手段能使病人在治疗期间尽可能保持健康和强壮。

11 营养信息评估

目前，营养与癌症关系的研究还处在早期阶段，因此，我们还无法辨别出哪些营养建议是科学可信的，哪些是误传虚构的。

如果你乐于进一步了解那些你从网络、杂志、报纸抑或是亲友口传中所获得的关于营养的信息，你应该向你的癌症治疗小组成员咨询，这很重要。（因为）在你身上试用任何草药或者补品都可能对你的癌症治疗产生干扰。比如：

Ω-3 脂肪酸补充剂会增强阿司匹林或者华法令（Warfarin，一种抗凝血剂）的抗凝作用。这些营养补充剂必须在医生的指导下和监督下才能和抗凝血剂同时使用。

贯叶连翘(St. John's wort)通常被用来治疗抑郁症，但它会降低伊马替尼（Imatinib，一种治疗慢性粒细胞白血病和 Ph 阳性急性淋巴细胞白血病的药物）的药效。正在受抑郁症困扰的患者，需与医生沟通，了解安全的治疗方案，并明确告知医生正在服用的药物或营养补充剂。

联系我们：白血病淋巴瘤协会

1311MamaroneckAve. WhitePlains,NY10605

或致电(800)955-4572 信息资源中心

12 相关资源

美国饮食营养协会(ADA)

营养咨询热线：(800)366-1655

www.eatright.org

这里提供了可靠的营养信息；你也可以要求他们推荐一位你所在地区的注册营养师。

癌症营养信息

www.caring4cancer.com

这里提供最新、最全面、最科学的癌症和营养方面的信息。

食品与营养信息中心(FNIC)

(301)504-5414

www.fnic.nal.usda.gov

食品与营养信息中心隶属于美国农业部。它提供有关膳食补充、食品安全和食品营养成分等方面的信息。

联机医学文献检索信息库

www.nlm.nih.gov/medlineplus

这里提供了许多当前医疗保健信息的链接，由美国国立卫生研究院(NIH)国家医学图书馆收集。

癌症患者的营养与烹饪资源

(703)519-2927 或(888)651-3038

www.plwc.org

该网站提供了一系列营养和烹饪方面的资源，为因治疗的副作用影响到饮食及营养吸收的患者提供帮助。

美国政府营养网

(800)843-8114 或(202)328-7744

<http://nutrition.gov>

这个网站提供了健康饮食、体育锻炼以及食物安全方面的信息。

食品安全教育合作组织(PFSE)

(202)220-0651

www.fightbac.org

该组织旨在教导大家安全的食品处理措施。其网站提供食品安全信息等资源。

公共医学网

www.pubmed.gov

公共医学网是美国国家医学图书馆(NLM)提供的一项科学信息检索的数据库系统服务，覆盖了超过 1700 万篇来自 MEDLINE 的摘要和其他生命科学期刊的生物医学全文。

美国伪医审视基金会网站

www.quackwatch.org

美国伪医审视基金会网站（医学打假网）专门打击与健康有关的欺诈、谣言、盲目狂热、谬论以及不正当行为的非盈利性组织。

鸣 谢

专家审编：谢毅 教授

本册责编：Eacho

翻译及审校：(按字母顺序)

Abmis

Bunnylee

Chenlifen22

Chhero

Guoguo_120

Lenore

Orange

Redsoul

Rottenorange

Smalltosmaller

感谢译·爱项目所有志愿者在 2008 年暑假里的辛勤付出，感谢译言和北京大学阳光志愿者协会的支持，希望我们的努力能为白血病患者提供一点支持！

本手册英文原版版权属于美国白血病淋巴瘤协会所有，中文由译·爱行动——白血病患者服务手册翻译公益行动项目组翻译，本公益项目获得益暖中华——首届谷歌杯中国大学生公益创意大赛的资助，特此感谢所有热心公益的组织和个人！